"الاضطراب الاكتئابي الأساسي - نوبات معاودة ، مع نمط موسمي"
"حالات إيضاحية"

حالة " 1 " :

اكتئاب فى فصل الشتاء (*)

في شتاء عام 1982، انضم السيد "چون ريدلاند" وهو طبيب يبلغ من العمر اثنتان وأربعون عاما، متزوج ولديه إبنين، إلي برنامج خاص لعلاج الاكتئاب نظمه "المعهد القومي للصحة النفسية" **NIMH** بالولايات المتحدة الأمريكية).ويقرر أنه إبان الأسابيع القليلة الماضية، صار يشعر مرة أخري بأنه ينزلق إلي الاكتئاب).

ويقول ان الاكتئاب قد بدأ عنده وهو في سن 21 عاما بعد أن انتقل من فلوريدا، التي كان يعيش فيها حتي هذا السن، إلي مدينة واشنطن). وقد عاوده الاكتئاب في فصول الشتاء في السنوات الأربع التالية حينما كان يدرس الطب بالجامعة). وفي النوبة الأخيرة من بين هذه النوبات الأربع ، أودع بالمستشفي، وقيل له آنذاك أنه من غير المحتمل، بسبب اكتئابه المتكرر، أن يحرز أي نجاح في دراسته لكي يصبح طبيبا، وتلك كانت أمنية حياته). وقد ظل مكتئبا، ومكث بالمستشفي للعام التالي، حيث خضع لعلاج نفسي فقط). وقد تحسنت حالته مع مطلع الربيع وظل خلوا من نوبات الاكتئاب لعدة سنوات، حيث استطاع في هذه الأثناء أن يكمل دراسته للطب). ومع ذلك، فقد صار الاكتئاب يعاوده كل شتاء طيلة السنوات التسع السابقة علي إنضوائه في البرنامج العلاجي للاكتئاب).

ويوقن هذا الشخص أن كل نوباته الاكتئابية يبدو أنها تتبع نمطا واحدا). فهي تبدأ مع مطلع شهر ديسمبر (زائد ثلاثة أسابيع أو ناقص ثلاثة أسابيع في هذه الفترة)، وتبدأ في الاختفاء مع مطلع شهر إبريل). وتأخذ بداية الاكتئاب في معظم السنوات نمطا متدرجا، ولكن قد تحدث في بعض الأوقات بشكل متسارع كرد فعل لبعض الضغوط البيئية). وفي حالة الاكتئاب، يبدي هذا الشخص ميلا إلي النوم (النوام **lethargy**)، ويتصف بالبلادة والخمول، وسرعة الاستثارة ، والتشاؤم). وتزداد حالته المزاجية سوءً في فترة الصباح). ولا يستطيع أن ينام أثناء الليل). وتتوق نفسه إلي تناول المواد الكربوهيدراتية (مثل الخبز والكعك والمخبوزات السكرية)، ولذا يزداد وزنه). وقد لاحظ أن ملابسه في الشتاء تتسع بمعدل مقياسين عن ملابسه في فصل الصيف). ويتذكر أن مزاجه قد تحسن في عطلة قضاها في جزيرة "برمودا" في فصل الشتاء، حيث سرعان ما تحسنت حالته بعد أيام قليلة من وصوله إلي هذه المنطقة الدافئة والمشمسة). ثم قد انتكست حالته بعد أيام قليلة من عودته إلي واشنطن). ويتذكر أيضا شتاءً صعبا علي وجه الخصوص عندما كان يعمل في

مدينة سيراكيوز بولاية نيويورك). ولذلك، فقد أخذ إزاء هذه الترابطات بين المناطق الجغرافية والطقس وحالته المزاجية يتعجب مما إذا كان المناخ يؤثر بالفعل في التغيرات المزاجية لديه).

ولقد خضع " چون " لسنوات عديدة لبرنامج علاجي بالعلاج النفسي وبعقاقير مضادات الاكتئاب؛ ويقرر أنه قد وجد فيهما "خير مساعدة " له).

مناقشة حالة

" إكتئاب في فصل الشتاء "

قد يكون هناك شك ضئيل بأن تلك حالة من "الاضطراب الاكتئابي الأساسي، نوبة معاودة"، وفقا للدليل التشخيصي والإحصائي الرائع **DSM-IV** فهو يتسم بأنه تعاوده نوبات كثيرة من المزاج المكتئب المستديم، والنوم المضطرب ، والشهية الزائدة، وزيادة الوزن، والجهد المتناقص، وفقدان الاهتمامات بالأنشطة العادية). ويلاحظ نفسه أنه قد تعرض مرة أخري "للإنزلاق في الاكتئاب" بعد خضوعه للبرنامج العلاجي ؛ وفي هذه الحالة كانت درجة شدة الاكتئاب عنده من النمط "الخفيف"، علي الرغم من أن اكتئابه في الماضي كان من النمط "الشديد").

ولكن ما هو غير عادي بالنسبة لاكتئابات هذا الشخص ، فهو أنها جميعا تبدأ بوضوح في فصل الشتاء وتتحسن مع مطلع فصل الربيع). ويطلق علي اضطرابات المزاج المعاودة التي تبدأ وتنتهي بشكل منتظم في غضون فترة معينة من السنة مصطلح "الاضطرابات الوجدانية الموسمية" **Seasonal Affective Disorders** وتمثل حالة " چون " هذه النموذج الأكثر شيوعا، حيث يبدأ الاكتئاب في الخريف أو الشتاء وينتهي في الربيع). وهناك نماذج أقل شيوعا، تتضمن إكتئابات معاودة أو نوبات هوس تبدأ في الصيف وتتحسن في الخريف أو الشتاء). ويتناول "الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع " **DSM-IV** مفهوم "الاضطراب الوجداني الموسمي" وفقا للتحديد التالي : "مع نمط موسمي" **With Seasonal Pattern** وهذا النمط الموسمي ينبغي أن يكون موجودا، كما يبدو ذلك في هذه الحالة، إبان كل من العامين السابقين علي الأقل، مع عدم وجود نوبات غير موسمية إبان هذه الفترة نفسها). وينبغي أن تزيد هذه النوبات الموسمية في عددها علي النوبات غير الموسمية بشكل جوهري طيلة حياة الفرد).

وما تتصف به هذه الحالة من زيادة في الوزن ومن تلهف علي تناول المواد الكربوهيدراتيه، إنما يعد من المعالم الواسمة لحالات "الاضطراب الوجداني الموسمي"). ومن ناحية أخري ، تعد حالة هذا الشخص نموذجا غير نمطي؛ فمعظم حالات "الاضطراب الوجداني الموسمي" تظهر عند النساء، وتكون الشكوي الغالبة هي النوم الزائد (كثرة النوم **Hypersomnia**) وليست النوم المضطرب الأرق **Insomnia**

.

المتابعة :

حينما انضم " چون " إلي البرنامج العلاجي الذي نظمه "المعهد القومي للصحة النفسية **NIMH** بالولايات المتحدة الأمريكية، خضع لنظام علاجي باستخدام عقاقير مضادات الاكتئاب،وكذلك باستخدام العلاج الضوئي حيث يتعرض لمدة ثلاث ساعات، مرتين يوميا صباحا ومساءً، لمصدر ضوئي تبلغ قوته 2.5).). وحدة من اللكس (**Lux** وحدة ضوئية) ،وينظر إلي الضوء لعدة ثوان قليلة كل دقيقة أو دقيقتين وبعد أسبوع من العلاج، صار أقل اكتئابا بكثير، وانخفضت درجاته علي "مقياس هاميلتون للاكتئاب"(هاميلتون، 196).) من 21 درجة إلي 8 درجات).

وظل يعالج بالعلاج الضوئي أثناء النهار وفي ساعات المساء؛ وتحسنت حالته علي أساس من الجمع بين العلاجين في شهور الشتاء : العلاج الضوئي والعلاج بعقاقير مضادات الاكتئاب). وبعد هذا البرنامج العلاجي صار خلوا من الاكتئاب ولم يعد يتلقي علاجا نفسيا).

ويلاحظ أن هذا الشخص، مثل كثير من حالات "الاضطراب الوجداني الموسمي"، يكون في فصل الصيف قادرا علي خفض جرعة عقاقير مضادات الاكتئاب وعلي عدم الاستمرار في تلقي العلاج الضوئي؛ ولكنه يكون في فصل الشتاء غير قادر علي التوقف عن العلاج الضوئي لأكثر من أيام قليلة دون أن تعاوده أعراضه الاكتئابية).